

# 咖啡是什么

“咖啡”(Coffee)一词源自埃塞俄比亚的一个名叫卡法(kaffa)的小镇,意思是“力量与热情”。茶叶与咖啡,可并称为世界三大饮料。日常饮用的咖啡是用咖啡豆配合各种不同的烹煮器具制作出来的。咖啡有特别强烈的苦味,可以刺激中枢神经系统、心脏和呼吸系统。另外,咖啡豆中还含有以下成分:

**丹宁酸:**煮沸后的丹宁酸会分解成焦栲酸,所以冲泡过久的咖啡味道会变差。

**酸性脂肪:**即脂肪中含有酸,其强弱会因咖啡种类不同而异。

**挥发性脂肪:**是咖啡香气主要来源,它是一种会散发出约四十种芳香物质。

**蛋白质:**卡路里的主要来源,所占比例并不高。咖啡末的蛋白质在煮咖啡时,多半不会溶出来,所以摄取到的有限。

**糖:**咖啡生豆所含的糖分约8%,经过烘焙后大部分糖分会转化成焦糖,使咖啡形成褐色,并与丹宁酸互相结合产生甜味。

**纤维:**生豆的纤维烘焙后会炭化,与焦糖互相结合便形成咖啡的色调。

**矿物质:**含有少量石灰、铁质、磷、碳酸钠等。

**咖啡因:**令咖啡具有提神作用的主要成分,也是让咖啡伤害人体的主要因素。

# 咖啡虽好 嗜饮成害

喝咖啡已是时下许多都市白领的生活常态,但咖啡对人体健康的利弊都一直众说纷纭。对此,有关营养学家和医学专家提醒国人,在咖啡消费上应适可而止,切忌盲目追风,步入嗜饮咖啡的误区。

主持人 梦蝶



咖啡因(Caffeine)是从茶叶、咖啡果中提炼出来的一种生物碱,是一种比较轻微的兴奋剂,适度地使用有祛除疲劳、兴奋神经的作用,在我们日常的饮料中如茶、可可及可乐等碳水化合物饮料中都含有少量的咖啡因,作为药物的某些麻醉药中也含有咖啡因,临床上用于治疗神经衰弱和昏迷复苏。但是,大剂量或长期使用也会对人体造成损害。

过量服食咖啡因损健康

### 诱发骨质疏松

咖啡因本身具有很好的利尿效果,如果长期且大量喝咖啡,容易造成骨质流失,对骨量的保存会有不利的影响,对于妇女来说,可能会增加骨质疏松的威胁。但前提是,平时食物中本来就缺乏摄取足够的钙,或是不经常运动的人,加上更年期后的女性,因缺少雌激素造成的钙质流失,以上这些情况再加上大量的咖啡因,才可能对骨造成威胁。

### 加剧高血压

咖啡因具有止痛作用,常与其他简单的止痛剂合成复方,但是,对于高血压患者而言,长期大量服用,大量咖啡因会使你的情况更为严重。因为光是咖啡因就能使血压上升,若再加上情绪紧张,就会产生危险性的相乘效果,因此,高血压的危险人群尤其应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。有些常年有喝咖啡习惯的人,以为他们对咖啡因的效果已经免疫,然而事实并非如此,一项研究显示,喝一杯咖啡后,血压升高的时间可长达12小时。

### 紧张时添乱

咖因有助于提高警觉性、灵敏性、记忆力及集中力。但饮用超过比你平常所习惯饮用量的咖啡,就会产生类似食用相同剂量的兴奋剂,会造成神经过敏。对于倾向焦虑失调的人而言,咖啡因会导致手心冒汗、心悸、耳鸣这些症状更加恶化。另外,浓茶、咖啡、含碳酸盐的饮料是形成消化道溃疡病的危险因子。

### 浓度过高人焦躁

人在饮用高浓度咖啡后,体内肾上腺素骤增,以致心跳频率加快,血压明显升高,并出现紧张不安、焦躁、耳鸣、肢体不由自主地颤抖等异常现象。假如原就有心律不齐、心动过速、神经官能症等疾患,喝浓咖啡后会诱发或加重原有的病情。有冠心病、高血压的人如过量饮浓咖啡,会诱发心绞痛和脑血管疾病。一般来说,每杯咖啡中含咖啡因的浓度不宜超过100毫克,每天饮用的量不宜超过两杯。

# 饮用咖啡有讲究

1、切记咖啡不宜与茶、牛奶同服。因牛奶含磷高,可影响铁的吸收。茶和咖啡中的鞣酸可使铁的吸收减少75%。

2、茶叶和咖啡中的单宁酸,会让钙吸收降低。所以,喝茶和喝咖啡的时间,最好是选在两餐当中。

3、想减肥的人不要多饮咖啡。因为咖啡因会促进消化液的分泌,增进食欲,加速食物的消化和吸收。特别是一些非原味的速溶咖啡,含糖和脂肪成分较高,反而可能让你越喝越胖。

4、切忌在空腹时喝咖啡,因为咖啡会刺激胃酸分泌,尤其是有胃溃疡的人更应谨慎。

5、咖啡中的咖啡因不溶于冷水,却溶于热水,因此宜用温开水冲泡。注意,饮用咖啡的温度不要太高,最佳温度一般在摄氏七十到八十度即可,在这样的温度下,咖啡的营养物质能保持稳定状态,而不容易被分解消失,咖啡的口感也是最佳的。

6、咖啡中的主要成分咖啡因在香烟中的尼古丁等诱变物质的作用下,很容易使机体中的某些组织发生突变,甚至导致癌细胞的产生。因此,切不可边喝咖啡边吸烟。

# 咖啡因,影响你的五脏六腑

- 一、影响大脑的中枢神经,使中枢神经兴奋,活动趋于灵敏,从而影响睡眠。但它又能镇定神经,免除忧郁。
- 二、刺激心肌的作用,增加心脏工作量与氧气的消耗,使人觉得心跳加快,脉搏加速,血液循环增快。但它又能减轻疲劳。
- 三、增进肾脏功能,有利尿作用。
- 四、增加胃部的胃酸分泌,促进胃的蠕动,帮助消化。
- 五、促进肠的蠕动,使肠的作用活跃,有助于治疗便秘。
- 六、经由血液透入胎盘,怀孕妇女每天喝两杯以上的咖啡,可能会导致早产。
- 七、喂哺母乳妇女喝下的咖啡因,会分泌到母乳内而间接进入婴儿体内,可能使婴儿无法入睡,吵闹不休。
- 八、提高人的警觉性,灵敏度和

- 注意力。
  - 九、具有止痛作用,因此常与其他止痛剂合成复方,用来治疗牙疼,产后疼痛等。
  - 十、使头部的动脉收缩,能有效缓解因头部动脉膨胀导致的偏头痛。
  - 十一、能松弛支气管肌肉,扩张支气管,因此在哮喘病人因支气管收缩发病时,喝点咖啡可以止喘。
- 【特别提醒】**每个人必须根据自己的身体状况来决定是否适合喝咖啡,或是一天的量该多少。身体状况好的时候,咖啡因对人体影响微小;身体状况不佳时,咖啡因就可能变成影响健康的毒药。因此心脏病、胃溃疡、肾脏病、高血压患者、孕妇、哺乳或有乳房疾病的妇女应该避免喝咖啡,最低限度也要减少每日咖啡的饮用量。同时对于含有咖啡因的其它食物和饮料,如可乐、茶叶、可可、巧克力甜点等等,也因该尽量减少饮用和食用。
- 沈媛

# 上好咖啡豆是新鲜

没有好的咖啡豆是无法冲调出香醇的咖啡。咖啡豆是农作物,新鲜度自然会影响其味道。新鲜的生豆,可享受其各个品种的鲜明特性及具有活力的风味。那么,如何才能挑选到新鲜的咖啡豆呢?

**一尝:**不论是哪一种咖啡豆,新鲜度都是影响品质的重要因素。选购时,抓一两颗咖啡豆在口中嚼一下,要是清脆有声(表示咖啡豆未受潮)、齿荚留香才是上品。

**二捏:**用手捏捏,感觉一下是否实

心,以免买了空壳的咖啡。  
**三闻:**咖啡豆已失去香味或闻起来有陈味,就表示这咖啡豆已不再新鲜。  
刚炒好的咖啡豆并不适合马上饮用,应该存放一周以便将豆内的气完全释放出来。一般来说,咖啡的最佳饮用期为炒后一周后,此时的咖啡最新鲜,香味(Aroma)口感的表现最佳。

另外,咖啡豆的纯度也是另一个考虑因素,口行人选咖啡,倒不见得是看颗粒的大小,而是抓一把单品咖啡豆(Region-

al Coffee),大约数十颗的份量,看一看每颗单豆的颜色是否一致,颗粒大小、形状是否相仿,以免买到以混豆伪装的劣质品。但如果是综合豆(Blended Coffee),大小、色泽不同是正常的现象。而且重火和中深的焙炒法会造成咖啡豆出油,可是较浅焙炒的豆子如果出油,则表示已经变质,不但香醇度降低,而且会出现涩味和酸味。总之在选购咖啡时应注意其新鲜度、香味和陈味,比较理想的购买数量是以半个月能喝完为宜。

志云